



PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT PRINCIPIANTE

| | DÍA 1 | DÍA 2 | DÍA 3 |
|------------------|--|---|---|
| SEMANA 1 | NADO: 30 min Trabajo de fuerza: 30 min | CORRER: 30 min Trabajo fuerza: 30 min | BICI: 40 min |
| SEMANA 2 | NADO: Técnica 30 min Trabajo de fuerza: 30 min | CORRER: 30 min Trabajo fuerza: 30 min | BICI: 50 min |
| SEMANA 3 | NADO: 30 min Trabajo de fuerza: 30 min | CORRER: 35 min Trabajo fuerza: 30 min | BICI: 60 min |
| SEMANA 4 | NADO: Distancia de carrera sin parar. Trabajo de fuerza: 30 min | CORRER: Realizar distancia de carrera sin parar con ritmo suave Trabajo fuerza: 30 min | BICI: Realiza distancia de la carrera sin parar a ritmo suave |
| SEMANA 5 | NADO: Técnica 30 min e intervalos 10 min Trabajo de fuerza: 30 min | CORRER: 30 min. Incluir 5x20 seg subidas y 30 seg fácil Trabajo fuerza: 30 min | BICI: 50 min (practica posición "acoplado") |
| SEMANA 6 | NADO: Técnica 30 min e intervalos 15 min Trabajo de fuerza: 30 min | CORRER: 30 min. Incluir 10x20 seg subidas y 30 seg fácil Trabajo fuerza: 30 min | BICI: 60 min (practica posición "acoplado") |
| SEMANA 7 | NADO: Técnica 30 min e intervalos 10 min Trabajo de fuerza: 30 min | CORRER: 30 min. Incluir 8x30 seg subidas y 30 seg fácil Trabajo fuerza: 30 min | BICI: 70 min (practica posición "acoplado") |
| SEMANA 8 | NADO: Técnica 30 min e intervalos 15 min Trabajo de fuerza: 30 min | CORRER: Realizar distancia de carrera sin parar con ritmo suave Trabajo fuerza: 30 min | BICI: Realiza distancia de la carrera sin parar a ritmo suave |
| SEMANA 9 | NADO: Técnica 30 min e intervalos 10 min Trabajo de fuerza: 30 min | CORRER: 30 min. Incluir 10x30 seg subidas y 30 seg fácil Trabajo fuerza: 30 min | TRANSICIÓN BICI/CORRER: 60 min bici y 5 min corriendo después de bici |
| SEMANA 10 | NADO: Técnica 25 min e intervalos 25 min Trabajo de fuerza: 30 min | CORRER: 30 min. Incluir 10x30 seg subidas y 30 seg fácil Trabajo fuerza: 30 min | TRANSICIÓN BICI/CORRER: 60 min bici y 5 min corriendo después de bici |
| SEMANA 11 | NADO: Técnica 30 min e intervalos 30 min Trabajo de fuerza: 30 min | CORRER: 40 min. Incluir 10x30 seg subidas y 30 seg fácil Trabajo fuerza: 30 min | TRANSICIÓN BICI/CORRER: 60 min bici y 10 min corriendo después de bici |
| SEMANA 12 | NADO: 200m calentamiento 6x50m (25duro/25 fácil)+ 30seg descanso entre serie, 200m enfriamiento | CARRERA: 15 min incluye unos 5 min a ritmo de carrera. BICI: 20 min incluye 5 min a ritmo de carrera | Día de la carrera |